PAGINA TEHNICĂ

Boxeuri, gândiţi pe ring!

de A. POŞTNOV
maestru al sportului

Pentru a obţine succes în concursuri, boxeurul trebue să posede foarte bine nu numai deprinderile tehnice, ci să ştie să reziste adversarului, prin eforturi corespunzătoare.

Maeştrii şcolii sovietice de box caută să ia iniţiativa în fiecare întâlnire şi să o menţină până la sfârşit. A lua iniţiativa înseamnă a impune adversarului tactica, a-l pune în condiţii neconvenabile lui. Este necesar deasemeni să nu i se dea timp să reflecteze asupra desfăşurării partidei şi să nu i se permită pregătirea pentru contraatac. Intr'un cuvânt, trebuesc limitate prin toate mijloacele posibilităţile de luptă ale partenerului.

Trebue ţinut seama de faptul că în luarea şi menţinerea iniţiativei nu este suficientă numai voinţa şi perseverenţa. Foarte des, boxeurii tineri, sub impresia necesităţii de a fi activi, merg înainte şi caută să lovească fără vre-o pregătire prealabilă şi fără să ia în consideraţie caracteristicile adversarului şi situaţia luptei. Aceşti boxeuri văd în adversarii lor numai ţinte de atac. Adversarul trebue însă privit nu numai ca o ţintă de atac, ci şi ca o ameninţare.

Boxeurul trebue să caute să stabilească cu repeziciune particularităţile adversarului său, să evalueze bine caracterul acţiunilor lui. Tânărul boxeur trebue să ţină minte că preţuirea situaţiei de moment şi alegerea soluţiei corecte vor depinde totdeauna de posibilitatea sa de a gândi în timpul luptei.

Desvoltându-şi necontenit această calitate boxeurul va fi nu numai activ în apărare ci şi variat în atac şi contraatac. Ca regulă BOXEURUL TREBUE SA-SI VADA ADVERSARUL IN ORI CE MOMENT AL MATCHULUI, atât în lupta la distanţă cât şi în acţiunile de corp la corp. Boxeurul care ştie să-şi urmărească adversarul va vedea toate acţiunile sale pregătitoare, va trage concluzii din aceasta asupra intenţiilor adevărate ale partenerului său.

Trebue remarcat că este mai greu să-ţi urmăreşti adversarul în lupta deaproape. Prin micşorarea distanţei se micşorează şi sectorul de observaţie. Asta înseamnă că nu este necesar numai să vezi adversarul, trebue să-l „simţi", pentru a ghici orice iniţiativă şi a fi gata ori când de atac şi contraatac.

Pentru a menţine iniţiativa nu este suficient să ataci sau să contraataci la timpul oportun. A. Korolev, în întâlnirea cu Navasardov în campionatul interasociaţii pe 1949 a atacat îndrăzneţ. Subestimarea adversarului şi a posibilităţilor lui, nu i-a permis să dea finalitate atacurilor sale, pedeoparte, iar pe de altă parte a dat posibilitate lui Navasardov să contraatace cu succes. In consecinţă boxeurul trebue să creeze condiţiile favorabile pentru aplicarea loviturii. In acest scop, maeştrii experimentaţi întrebuinţează „feinta"

Totuşi nu totdeauna este posibil contraatacul la o lovitură a adversarului, fiind destul de greu de prevăzut unde va fi aplicată această lovitură. Reacţionând la primele mişcări de atac ale adversarului, boxeurul poate „scăpa" tocmai lovitura principală.

Fiecare boxeur trebue să ţină minte că pe ring nu este suficient numai să observe neîncetat adversarul ci să judece cu repeziciune evenimentele. Admitem că adversarul este descoperit. Printr'o simulare de atac trebue verificată intenţia adversarului şi controlată „sinceritatea" acestei descoperiri.

Dacă adversarul încearcă să contraatace trebue în acelaş timp schimbată poziţia corpului şi create posibilităţi de a da lovitura fie cu cealaltă mână fie în altă parte a corpului.

Numărul mare de posibilităţi care se ivesc, iuţeala cu care se trece dela atac la apărare şi de la apărare la atac, cer din partea boxeurilor o atenţie încordată în tot timpul matchului. Neatenţia faţă de adversar şi lipsa autocontrolului duce totdeauna la înfrângere. Caracteristică este întâmplarea maestrului sportului Gudkov. In matchul cu tânărul Fastov, două reprize şi jumătate a fost „peste adversar", dar o neatenţie a permis acestuia să aplice o lovitură decisivă care i-a adus victoria.

Uneori se pare că boxeurul este desorientat şi toate acţiunile sale se reduc la apărare. In realitate poate fi doar o cursă prin care boxeurul caută să găsească momentul potrivit pentru a trece la contraatac.

De felul cum boxeurul ştie să preţuiască situaţia din ring, decurge desnodământul luptei.

Din cele de mai sus, tinerii boxeuri trebue să tragă următoarea concluzie: antrenându-se pentru match trebue pregătită şi latura psihologică a luptei. Boxeurul trebue să ştie să preţuiască nu numai situaţia din acel moment, ci să cunoască şi posibilităţile adversarului ca şi starea sa fizică.

Trebue ştiut cum se modifică tactica acţiunilor, trebue mobilizată voinţa pentru a nu cădea în panică în timpul momentelor grele. Sfatul pe care-l adresez tinerilor este acesta: BOXEURI GANDIŢI PE RING!

Introducerea în patinajul artistic

Pe ce se bazează studiul patinajului — Calitatea gheţii

de N. A. PANIN

Patinajul artistic nu este prea mult răspândit în R.P.R. El nu a putut cunoaşte o largă popularitate deoarece era un sport exclusiv al burgheziei. Acum, în noile condiţii de desvoltare a sportului, mulţumită îndrumării Partidului nostru, se vor creia noi cadre în patinaj din rândurile muncitorilor. Pentru a se putea cunoaşte mai bine problemele patinajului, publicăm astăzi un prim articol semnat de specialistul sovietic N. A Panin. Acest articol va constitui desigur un îndreptar pentru cei care doresc să practice acest sport.

Patinajul artistic se bazează pe o perfectă cunoaştere a tehnicei lunecării pe ghiaţă şi se exprimă prin deplasarea patinatorului pe linii curbe, fixate în prealabil, legate cu schimbarea direcţiei acestor linii curbe, schimbarea „muchiei" patinei în cursul mişcării, rotiri şi sărituri, aceste mişcări efectuându-se pe o singură patină, uneori pe amândouă, cu o scădere sau creştere periodică a vitezei de alunecare.

Caracterul general al acestui sport se exteriorizează prin aceea că aprecierile se fac aci numai după indici calitativi şi nu după cei cantitativi cum se procedează la majoritatea ramurilor de sport; pentru un patinator nu are importanţă distanţa parcursă, nici înălţimea săriturii, nici numărul secundelor, consumate în timpul executării figurilor, ci îl interesează numai precizia, tehnica pură, hotărîrea şi frumuseţea estetică — plastica, graţia, armonia, contrastul şi „muzicalitatea" mişcărilor sale, precum şi varietatea şi dificultatea executării exerciţiilor sale.

Patinajul artistic rezolvă în mare măsură toate problemele fundamentale ale culturii fizice: de sănătate, de educaţie şi educativo-practice. Este inutil de a mai arăta imensul folos al acestor exerciţii, aerul curat şi uscat de iarnă, în special pentru tineri. Importanţa patinajului artistic constă deasemenea în faptul că el reprezintă calea cea mai favorabilă şi în acelaş timp cea mai plăcută şi uşoară pentru perfecţionarea aparatului vestibular (organul echilibrului din urechea internă), al corpului omenesc.

Figurile sunt rezultatul unor mişcări deosebit de complexe şi fin coordonate. De aceea este indispensabil pentru cei care le practică (şi în special pentru acei care vor să le înveţe) de a cunoaşte temeinic teoria acestui sport.

Fundamentul studiului metodicei patinajului artistic se rezumă la următoarele puncte principale:

1. Specializarea trebue făcută pe baza unei desvoltări fizice multilaterale. Este obligatorie practicarea gimnasticei obişnuite şi a celei speciale, precum şi a altor ramuri de sport.

2. O strânsă legătură între teorie şi practică. Cel care studiază patinajul artistic nu trebue să se rezume la simpla cunoaştere a regulilor exerciţiului dat, dar şi fundamentul logic pe care el se bazează.

3. Alegerea şi dozarea exerciţiilor se va face ţinându-se seama de gradul de desvoltare al membrilor colectivului.

4. Dela primele lecţii se va pune accentul pe desvoltarea plasticei şi graţiei şi a simţului de frumuseţe.

5. Să căutăm a păstra caracterul personal al fiecărui elev.

6. Metoda de exemplificare practică trebue combinată cu aceea a expunerii verbale.

7. Exerciţiile se fac atât în colectiv cât şi individual.

8. Ritmul în lucru.

9. Exerciţiile de patinaj artistic vor alterna cu patinajul liber.

10. Antrenamentele vor fi duse după un plan stabilit în prealabil.

1. GHIAŢA ŞI PATINOARUL

O ghiaţă ideală pentru patinator — fie el vitezist sau figurist — este aceea care se prezintă sub forma unui strat gros, solid, cristalină, de culoarea smaragdului, care se formează pe suprafaţa liniştită a apei, pe vreme senină. Această ghiaţă dă aparenţa a fi bombată, ca geamul ferestrei pe timp de ger puternic; în realitate ea are o suprafaţă perfect netedă. Situaţia atmosferică în timpul căreia se formează stratul de ghiaţă are o mare importanţă. Ghiaţa, formată pe timp absolut calm la o temperatură de 6—8 grade Celsius cu o grosime de aproximativ 2—3 centimetri poate să susţină bine pe patinator.

Amenajarea unui patinoar se va face cel mai bine deasupra terenurilor sportive, sau pe câmpuri bine nivelate.

Prima turnare a apei se va face de preferinţă deasupra unui pământ îngheţat înainte de căderea zăpezii, sau după ce zăpada a fost în prealabil măturată de pe teren. Apa nu trebue turnată deodată în mare cantitate, ci în straturi de cca. 3—4 milimetri. Numai după ce acest strat a îngheţat se va proceda la continuarea turnării. Altfel îngheaţă numai stratul de deasupra iar restul apei se îmbibă în pământ, fapt care produce goluri sub stratul de ghiaţă. Furtunul cu care turnăm apa va avea la capăt un pulverizator, pentru ca apa să se răspândească pe cât posibil mai uniform, şi în straturi cât mai subţiri.

Procedeul descris mai sus este repetat până ce ghiaţa capătă o grosime de cca. 2—3 centimetri după care patinoarul poate fi întrebuinţat.

Ghiaţa care a fost mult tăiată de patinatori va fi bine măturată şi pe suprafaţa ei se va turna din nou apă. Şi acum se va urmări ca stratul de apă să fie cât mai subţire posibil.

Turnarea trebue repetată până ce suprafaţa ghieţei redevine absolut netedă. Asperităţile ghieţii vor fi tăiate cu ajutorul unui curăţitor greu, metalic, cu dimensiunile de 10x60 centimetri. Una din laturi va fi bine ascuţită iar în cealaltă se va înfige un drug de metal sau un mâner de lemn Când turnarea se face sub o uşoară ninsoare este bine ca întreaga suprafaţă a ghieţii să fie curăţită cu asemenea curăţitoare.

Este recomandabil deasemeni de a se folosi o apă nu prea rece (+7—8 grade) mai ales pe timp foarte geros; atunci apa aderă mai bine la vechiul strat de ghiaţă. Ceeace trebue să fie relevat însă, este că ghiaţa turnată artificial nu poate niciodată să egaleze calităţile ghieţii absolut naturale, aceea care se poate găsi pe lacuri şi bazine.

Dimensiunile terenului pe care se practică patinajul artistic vor fi de cel puţin 25x50 m. şi maximum 50x70 m.

Una din necesităţile primordiale ale patinoarului este ca el să fie bine ferit de vânt. El trebue să fie utilat deasemeni cu un vestiar încălzit şi aşezat în imediata apropiere a ghieţii, cu o bună instalaţie electrică pentru orele de seară şi un radio sau picup. Este bine ca patinoarul pe care se execută figurile artistice să nu fie vizitat şi de alţi patinatori (vitezişti).

RECENZII

„Turismul de iarnă", ediţia II-a şi „Turismul — activitatea Secţiei Turistice de bază"

de N. N. ADELUNG, traducere din limba rusă

Cele două broşuri, apărute recent în Editura C.G.M., îmbogăţesc colecţia turistică şi răspund cererii din ce în ce mai mari a cititorilor.

Faptul că „Turismul de iarnă" *apare în cea de a doua ediţie ne dovedeşte că această lucrare şi-a câştigat buna apreciere a turiştilor şi că ea este de un real folos. Putem deci să ne mărginim la o simplă menţionare a acestei ediţii, mai ales că la apariţia ediţiei I-a, ziarul nostru a recenzat pe larg această lucrare.*

Ne vom opri însă mai mult asupra celei de a doua lucrări „Turismul — activitatea Secţiei Turistice de bază", *scrisă de către autorul sovietic* N. N. Adelung. *Cartea a apărut încă la începutul acestui an în Editura „Fizcultura i Sport" din Moscova. Dată fiind importanţa ei în lumina reorganizării turismului în R.P.R., cartea — de îndată ce a ajuns şi la noi — a fost tradusă şi astfel a apărut zilele trecute. Mulţumită ei, ştim astăzi ce este turismul şi cum trebue dusă munca turistică în sindicate, şcoli, unităţi de pionieri, etc.*

In concepţia sovietică turismul este „călătoria sportivă în timpul liber" *în care elemente de odihnă activă şi sportivă se îmbină cu elementul de cunoaştere a patriei. Deci nu federaţii de camping, de alpinism, de turism cu felurite ambarcaţii, nici „auberge"-işti, ca în ţările capitaliste şi nici turism de munte sau „general" ca până mai ieri la noi. Toate aceste fărămiţări au un scop lămurit: să facă din mişcarea turistică o puzderie de grupuleţe,* „cercuri restrânse de amatori ai frumuseţii naturii" *după cum scrie cu o fină ironie, autorul.*

Turistul sovietic întreprinde pur şi simplu o călătorie *în care nu uită nici odihna, nici cultura fizică, foloseşte cât mai divers dar şi cât mai adecuat, formele de deplasare a turismului şi ceia ce e cât se poate de important: vede, învaţă, nu scapă nimic din ceia ce îi poate oferi parcursul, fie trecutul istoric, obiceiurile, limba, folclorul, pământul, fie prezentul socialist, construcţiile măreţe, planurile de perspectivă, ba chiar şi oamenii mai însemnaţi.*

Fără îndoială acesta este drumul turismului avansat şi oamenii muncii din R.P.R. aşteaptă de mult să-l cunoască şi să-l urmeze.

Cât priveşte munca turistică, organizatorii turismului nostru pot învăţa şi ei din această lucrare. Anume, aceia că turismul trebue legat de unitatea de muncă cea mai strânsă din întreprindere: Secţia de bază din întreprindere. Ea este motorul în turism în timp ce organismele superioare nu fac decât să coordoneze şi mai sus, să înlesnească iniţiativa şi activitatea secţiilor turistice de bază. Ii mai învaţă apoi cum să califice pe turişti, creind astfel cadrele necesare şi în acest sport.

Cititorul învaţă din această carte cum să practice turismul şi că această activitate nu are un caracter individual ci dimpotrivă, unul colectiv şi îl învaţă să activeze în cadrul secţiei turistice de bază.

Insfârşit, nu putem trece cu vederea o altă calitate a acestei lucrări: stilul. Un scris simplu, plăcut, plin de imagini evocatoare, ne dovedeşte că N. N. Adelung *este un om modest şi un profund cunoscător al problemelor turistice.*

In pragul noului an, 1951, cartea lui Adelung *reprezintă un dar şi un ajutor preţios pentru desvoltarea turismului în ţara noastră.*